

Chronisch hartfalen en seksualiteit

Inleiding

De diagnose 'hartfalen' is vervelend en het kost u zeker in het begin moeite dit te accepteren. Het is een periode van aftasten naar mogelijkheden. Voor veel mensen geldt dat ze met hun partner of vertrouwenspersoon kunnen praten over dat wat hun bezighoudt. Veel patiënten pakken na verloop van tijd de draad van hun leven weer op en houden rekening met eventuele beperkingen. Beperkingen of problemen van seksuele aard kunnen ook voorkomen.

Gun uzelf tijd en ruimte

Hartfalen is een chronische aandoening. U wordt geconfronteerd met beperkingen in uw functioneren en twijfels over de toekomst. Iedereen begrijpt dit en wees daarin ook eerlijk naar uzelf. Emoties en labiliteit zijn hiervan een logisch gevolg. Sta die emoties toe. Alles bij het oude willen laten, lukt niet. Het vinden van een nieuwe levensstijl kost tijd. Bedenk dat anderen pas met u overweg kunnen als u met uzelf overweg kunt. Neem de tijd om deze gevoelens te accepteren en een plaats te geven.

Medicijnen en hun invloed

Veel medicijnen die gebruikt worden door patiënten met hartfalen, kunnen van invloed zijn op de seksualiteit. Deze klachten kunnen remmend en vervelend voor u zijn. Een aantal geneesmiddelen kan erectieproblemen veroorzaken. Te denken valt aan:

- Alfa- en bètablokkers (bloeddrukverlagende medicijnen)
- Kalmerende middelen
- Antidepressiva
- Sommige slaapmiddelen

De gevolgen van medicijnen kunnen per persoon verschillen. Zowel mannen als vrouwen kunnen hinder ondervinden van medicijngebruik. Het is daarom raadzaam hier met uw arts over te praten. Mogelijk zijn er alternatieven voor een soortgelijk medicijn met voor u minder bijwerkingen.

Bij potentieklachten kan de Viagra ® pil soms uitkomst bieden. Bespreek dit met uw arts.

Voor de eerste keer weer vrijen

Het vinden van een nieuw evenwicht in uw seksuele relatie is niet eenvoudig. Soms is vrijen zoals u dat gewend was, niet meer mogelijk. Hierbij kan angst een belangrijke rol spelen. Het vraagt van beide partners daarom veel aandacht, liefde en geduld voor elkaar. Ook hiervoor geldt dat men elkaar tijd en ruimte moet gunnen. Zoek naar rustige momenten en zorg voor een prettige omgeving waarin u niet gestoord wordt.

Ter geruststelling:

Seks vraagt dezelfde inspanning als twee trappen oplopen of in flinke pas een blokje om. Als uw arts vindt dat u die activiteiten probleemloos uitvoert, dan kan uw hart het vrijen ook aan.

Zwangerschap en kinderen. Is dit nog mogelijk?

Kinderen kunnen u veel plezierige momenten opleveren maar zijn ook energieverlinders. Realiseert u zich dat u ook gedurende uw zwangerschap uw medicijnen gebruikt en dat een bevalling zwaar is. Afhankelijk van uw persoonlijk situatie worden keuzes gemaakt. Bespreek dit samen met uw partner en uw arts.

Vragen?

Ongetwijfeld zult u nog vele vragen en twijfels hebben. Schroom niet en bel met uw Hartfalenverpleegkundige of leg uw situatie voor aan uw arts.

Voor deze folder is gebruik gemaakt van de brochures en magazines van de Nederlandse Hartstichting.